

健康ババシク ワクワクニュース 第43号 平成19年8月

暑中お見舞い申し上げます
縁側のお涼み 冷たいスイカ
行く夏をいかがおすごしですか。

蝉の声
浴衣の飾り火盆

寄する波も
貝の色も



あしたは迎も
さまよえは

昔の
ことば
しるはる
風の音
雲のさまよ

あはたの流す汗が、先は涙か、それかお風い
変わる先は季節です。これにしても暑くて寝苦しい
ですね。昨夜は扇風機をつけ放しておいてしまったせいか、目覚めも悪く、何となくだるからたので
朝の散歩はせぬようかと思たのでか、ハカキ配達かあたので、ゆくり歩き始めてみました。すると



出逢う

段々と調子が出て来て、帰ってくる頃には一汗かいてスッキリ体調
が戻ってくれました。余計に疲れていけるかと思いきや、元氣になた
のでなぜだろうと思っていたら、うざで睡眠と健康の事をして
いました。良い眠りをとるために必要なことは

- ① 早起きをする --- 朝と昼の光をあびる
- ② しっかり食事をする --- よく噛んで食べる
- ③ 良く動く --- しっかり手を振って歩く
- ④ 夜は暗いところで眠る --- 夜に光をあびない

これで体内時間(25時間)と自然時間(24時間)との調整がうまくゆき、夜眠れない昼間眠くなる
疲れやすい、やる気出ない、食欲出ないという事が防げるそうです。朝の光をあびた(1)運動のあはに
深呼吸すると、心を穏やかにする「セロトニン」が分泌されます。夜早くねて
光をあびない「メラトニン」という、気分の減り、イライラを抑え、活性酸素
から身体を守り、老化を防止する物質が沢山出てくれるそうです。



ただし、眠りには個人差があります。ホテルのように3時間の人もあれば
世界最高齢だった「本郷かほ」とさんのように2日寝て2日起きる人もます

今の眠りが適正かどうかは、一日の中で一番目覚める午前10~12時に
ねむ気を感じるかどうかです。ねむい人は、10~15分、お茶などのんで昼寝するとよいようです。
夜、ねむれない時は、無理して布団に入らず、本をよんだり、音楽を聴くのも一つの方法です。ねむく
なったら寝ればいいんですね！夜寝苦しい時は氷まくらがおすすめです。

夏バテの原因は？ フラワーの涼しい部屋と暑場所とをくり返すと、汗の出が悪くなり熱が
体内にこもりやすくなり、エネルギーの過剰消費でバテるのです。そこで、今月は、夏バテ予防回復
のツボと食事についてお知らせします。まず、ツボですか、よく昔から肝腎腰と言われ腹の
所にある肝臓(右か骨の下)腎臓(腰骨からにぎりこぶしつ上の左右)そして腰の手当てが



大切と言われて来ました。夏バテの疲労回復のツボは
志室と言います。腰骨左右の最も高い所を結ぶ線
が第4腰椎の出張りです。そのつ上の骨の出張り
が第3腰椎、その上か第2腰椎です。志室は
第2腰椎、第3腰椎の間で背骨から左右に
手指4本外側にあります。



